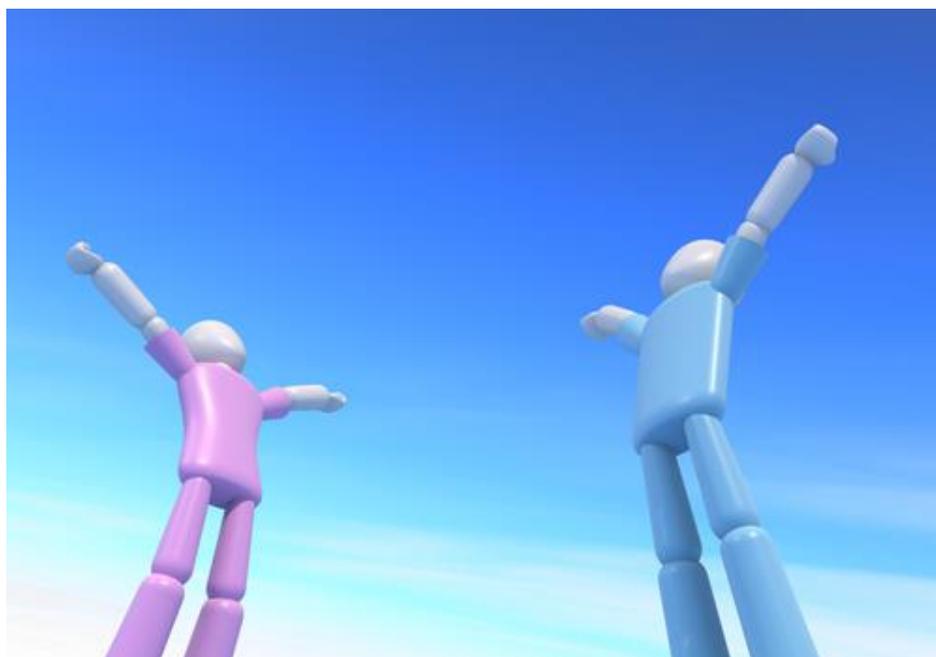


ロコモを予防して 健康寿命の延伸を！

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センターは、「健康・スポーツ」分野における最新の知識や研究の成果を広く社会に還元するべく、公開講座「健康・スポーツ科学セミナー」を開催しています。

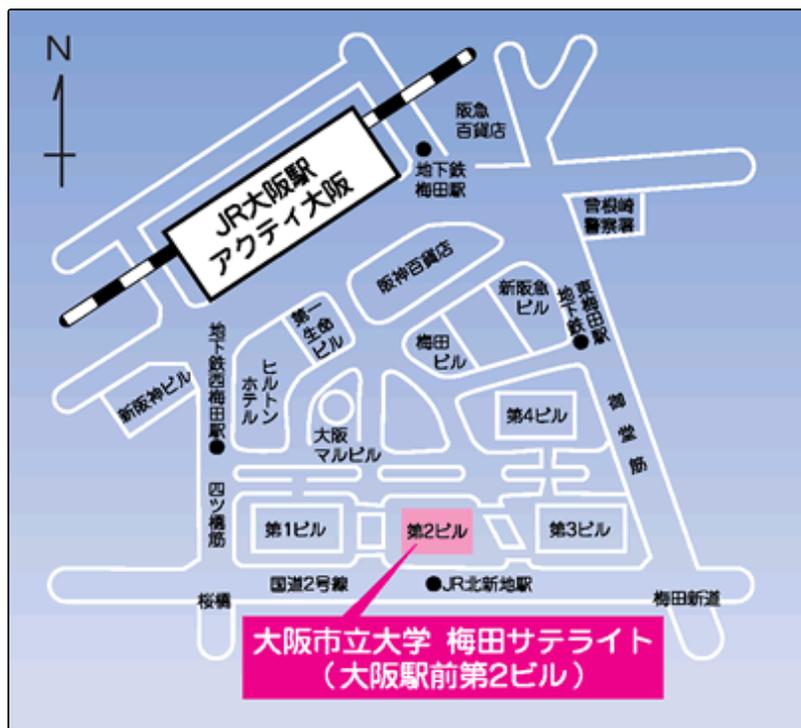
第14回は、「ロコモを予防して健康寿命の延伸を！」開催いたしますので、関心・興味をお持ちの方はふるってご参加下さい。

●講演要旨 日本人は、世界一の長寿（平均83歳）です。しかしながら、人の世話にならずに生活できる「健康寿命」は、10歳程短くなります。健康寿命を延伸させる秘訣は筋肉・筋力にあります。本セミナーでは、体を動かす源である筋肉・筋力の理解を深め、身近にできる筋力トレーニングに皆さんを誘います。



- 開催日時 平成28年2月22日（月）午後6時30分～午後8時00分
- 会場 大阪市立大学文化交流センター・ホール
（大阪市北区梅田1-2-2-600 大阪駅前第2ビル6階）
- 講師 渡辺 一志 教授（大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター）
- 募集人員 120名 <申し込み多数の場合は抽選>
（結果は返信用官製ハガキ・電話または電子メールで平成28年2月18日（木）までに通知します。）
- 締切日 平成28年2月15日（月）当日消印有効
- 費用 受講料無料（テキスト代として実費500円）
- 申込み方法 ①往復ハガキ：住所・氏名・電話番号を記入のうえ、下記あてに郵送。
〒558-8585 大阪市住吉区杉本3-3-138
大阪市立大学 学務企画課 庶務担当 大谷 宛
②電子メール：住所・氏名・電話番号を明記して下記のアドレスに送信。
kyoumu@ado.osaka-cu.ac.jp Tel 06 (6605) 2132

■■文化交流センターへのアクセス■■



大阪市立大学文化交流センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2-600 (大阪駅前第2ビル6F)

■最寄駅

★地下鉄 四つ橋線「西梅田」、谷町線「東梅田」、御堂筋線「梅田」

★J R 「大阪」、東西線「北新地駅」

★阪神 「梅田」、阪急「梅田」

■道順例

◆「西梅田」駅7-A出口から駅前第1ビルを通り、第2ビルへ (徒歩約5分)

◆「北新地」駅東改札を出て目の前、駅前第2ビル入口へ (徒歩約2分)

◆ JR「大阪」駅の中央改札を出て、地下街からのアクセス (徒歩約10分弱)

* 地下街を通る場合 中央改札を右手(南側)へ直進し、地下街(ディアモール)へ続く階段を降下したら、北新地駅に向かって南へ直進、円形広場を越えて、さらに直進、駅前第2ビル入り口へ